

# НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

**КОРПОРАТИВНЫЕ  
ПРОГРАММЫ -  
ЗАБОТА О  
ЗДОРОВЬЕ**



**Служба  
здравья**



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

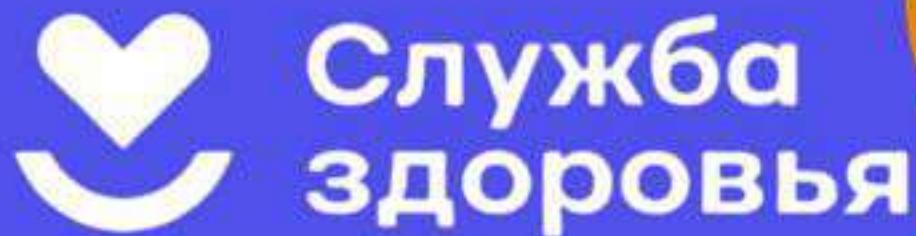
Ежедневно употребляйте в пищу  
400-500 грамм или 4-5 порций  
фруктов и овощей в день



Служба  
здравоохранения

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Рекомендуется выполнять более 150 минут физической активности средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю. Либо 10 000 шагов ежедневно.



Служба  
здравоохранения



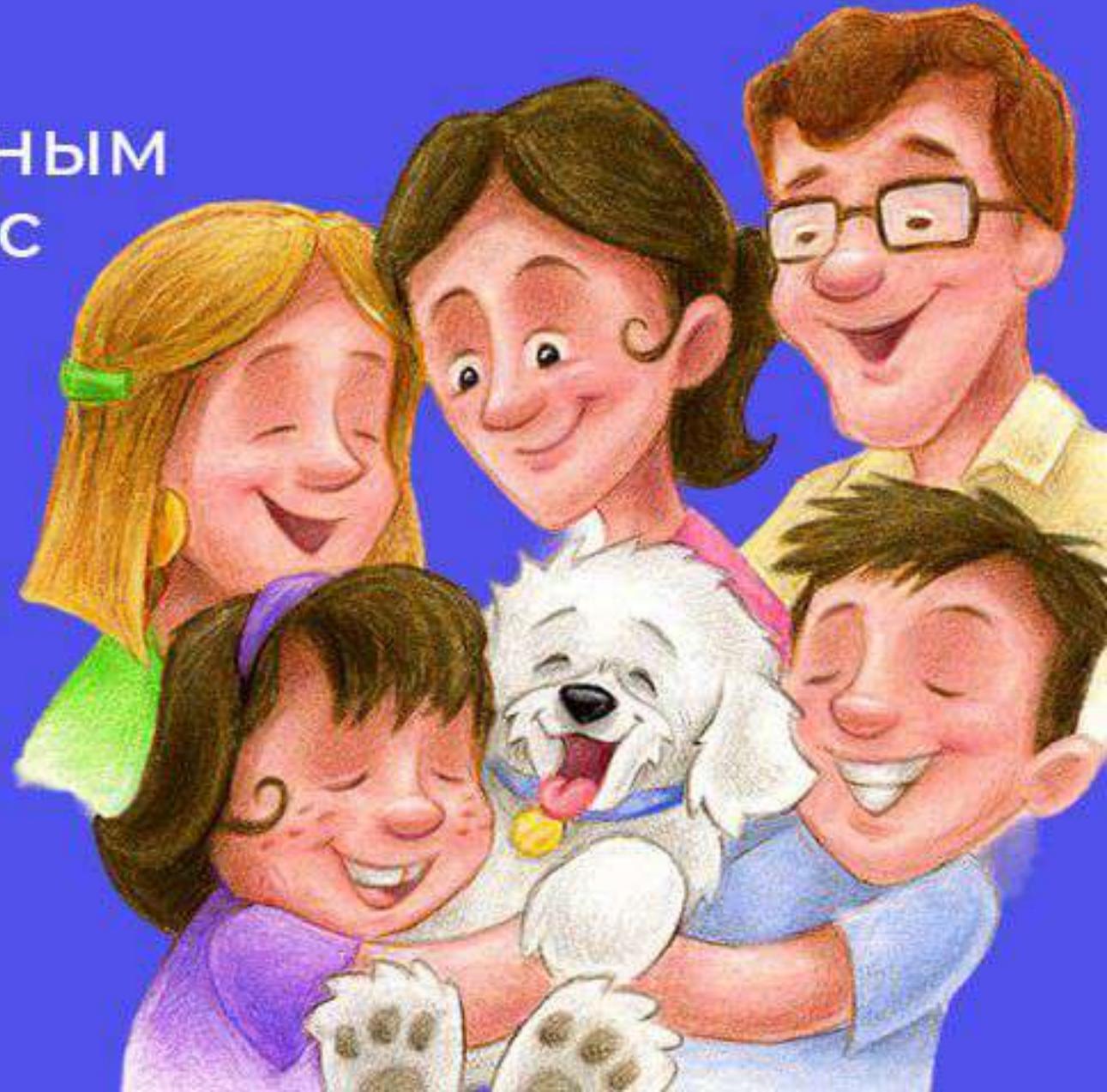
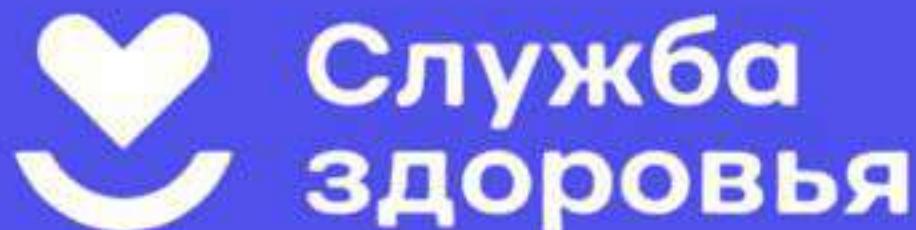
# ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Важно помнить, что нет безопасной дозы алкоголя. И даже если вы занимаетесь спортом, правильно питаетесь, но при этом курите, то ваш образ жизни не является здоровым.



# ПРАВИЛА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

- 1.** Найдите время для расслабления в течение дня.
- 2.** Постарайтесь полноценно отдыхать. Спите не менее 7-8 часов.
- 3.** Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни.
- 4.** Уделяйте время интересным для вас занятиям, общению с близкими людьми.



**СДЕЛАЙТЕ СВОЮ РАБОТУ  
И СВОЁ РАБОЧЕЕ МЕСТО  
КОМФОРТНЫМ ДЛЯ ВАС  
И ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**



**С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!**



**Служба  
здравоохранения**